

식단표

2022년 07월

중부플래티늄요양원

구분						금(07.01)	토(07.02)
아침 식단						백미밥/야채죽 북어국 떡갈비조림 감자샐러드 아삭이쌈장무침 포기김치	백미밥/야채죽 얼갈이된장국 부추계란볶음 파래무침 양파간장지 포기김치
점심 식단						흑미밥/매생이죽 배추된장국 숯불향제육볶음 청포묵&양념장 깻갓생채 포기김치	흑미밥/새우살죽 콩나물맑은국 가자미조림 단호박샐러드 청경채겉절이 포기김치
저녁 식단						백미밥/닭죽 육개장 오색진미전 꼬시래기곤약무 침 고춧잎무침 포기김치	백미밥/계란죽 닭곰탕 온두부 김치볶음 미역오이무침 포기김치
구분	일(07.03)	월(07.04)	화(07.05)	수(07.06)	목(07.07)	금(07.08)	토(07.09)
아침 식단	백미밥/야채죽 어묵국 동그랑땡피망조 림 잔멸치볶음 시래기나물 포기김치	백미밥/야채죽 소고기탕국 동그랑땡조림 호박볶음 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 북어국 두부조림 잔멸치볶음 시래기나물 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 감자조림 미역줄기볶음 고춧잎무침 포기김치	백미밥/야채죽 근대된장국 메추리알곤약조 림 파래자반볶음 젓갈무채무침 포기김치	백미밥/야채죽 어묵국 떡갈비데리조림 북어채야채무침 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 곰탕 맛살스크램블 우엉채조림 양파장아찌 포기김치
점심 식단	흑미밥/소고기죽 청국장찌개 치킨너겟강정 무나물볶음 치커리생채 포기김치	흑미밥/깨죽 콩나물맑은국 숯불향돼지불고 기 연근흑임자샐러 드 시금치나물 포기김치	흑미밥/단호박죽 콩가루배추국 고등어조림 버섯볶음 부추겉절이 포기김치	흑미밥/새우살죽 시래기국 오징어닭갈비 천사채맛살샐러 드 오이고추된장무 침 포기김치	흑미밥/견과류죽 청국장 소불고기 브로콜리맛살볶 음 청경채생채 포기김치	흑미밥/계란죽 미역국 제육볶음 상추쌈 무생채 포기김치	흑미밥/단호박죽 어묵국 훈제오리브로콜 리볶음 도시락김 청경채무침 포기김치
저녁 식단	백미밥/단호박죽 소고기무국 카레소스 돈채볶음 짜사이무침 포기김치	백미밥/소고기사 골죽 근대나물국 참치김치볶음 온두부 오복지무침 포기김치	백미밥/매생이죽 소고기우거지국 떡갈비구이 마늘쫑감자채볶 음 무생채 포기김치	백미밥/흑임자죽 사골미역국 비엔나감자조림 순대찜 상추겉절이 포기김치	백미밥/버섯죽 대구맑은탕 두부강정 호박새우젓볶음 깻잎지무침 포기김치	백미밥/단호박죽 닭개장 본홍소시지볶음 미역초장무침 오이생채 포기김치	백미밥/참소라죽 열무된장국 생선가스 무나물볶음 치커리생채 포기김치

구분	일(07.10)	월(07.11)	화(07.12)	수(07.13)	목(07.14)	금(07.15)	토(07.16)
아침 식단	백미밥/야채죽 미역국 메추리알조림 진미채야채무침 무짠지채무침 포기김치	백미밥/야채죽 열무된장국 떡갈비구이 김자반볶음 무생채 포기김치	백미밥/야채죽 곰탕 감자곤약조림 브로콜리볶음 깻잎지무침 포기김치	백미밥/야채죽 우거지된장국 두부조림 새송이볶음 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 해물완자조림 미역줄기볶음 아삭이쌈장무침 포기김치	백미밥/야채죽 북어국 미트볼조림 파래무침 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 근대된장국 계란볶음 호박볶음 고춧잎장아찌 포기김치
점심 식단	흑미밥/새우살죽 배추된장국 마파두부덮밥소스 단호박찜 열무생채 포기김치	흑미밥/매생이죽 소고기무국 돈불고기 파래볶음 참나물생채 포기김치	흑미밥/단호박죽 사골미역국 간장닭볶음 천사채 맛살샐러드 고춧잎무침 포기김치	흑미밥/새우살죽 두부계란탕 중화덮밥소스 탕수강정 단무지채무침 포기김치	흑미밥/닭죽 콩나물된장국 동태조림 감자채볶음 무생채 포기김치	흑미밥/소고기죽 민물새우탕 돈육모듬장조림 새송이초장무침 상추겉절이 포기김치	흑미밥/버섯죽 버섯맑은국 닭불고기 우엉조림 미나리생채 포기김치
저녁 식단	백미밥/닭죽 도토리묵국 오색진미전 연두부&양념장 미나리무생채 포기김치	백미밥/새우살죽 콩가루배추국 두부구이 청포묵김가루무침 오이부추무침 포기김치	백미밥/닭죽 얼갈이된장국 생선가스/소스 시래기볶음 해초무침 포기김치	백미밥/소고기죽 순두부찌개 계란장조림 브로콜리들깨볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥/새우살죽 바지락미역국 떡갈비구이 마파두부 오이생채 포기김치	백미밥/단호박죽 시래기콩나물국 한식잡채 도토리묵무침 호박버섯볶음 포기김치	백미밥/참깨죽 홍합미역국 두부조림 어묵볶음 깻잎지 포기김치
구분	일(07.17)	월(07.18)	화(07.19)	수(07.20)	목(07.21)	금(07.22)	토(07.23)
아침 식단	백미밥/야채죽 들깨미역국 함박스테이크조림 파래무침 양념깻잎지 포기김치	백미밥/야채죽 소고기탕국 부들어묵볶음 연근땅콩조림 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 어묵국 두부조림 잔멸치볶음 아삭이무침 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 감자조림 미역줄기볶음 고춧잎무침 포기김치	백미밥/야채죽 사골우거지국 메추리알곤약조림 파래자반볶음 젓갈무채무침 포기김치	백미밥/야채죽 곰탕 애호박볶음 북어채야채무침 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 북어순두부국 맛살스크램블 우엉채조림 양파장아찌 포기김치
점심 식단	흑미밥/매생이죽 얼갈이된장국 오,닭볶음 맛살겨자냉채 쑥갓나물 포기김치	흑미밥/매생이죽 콩나물국 찜닭 시래기지짐 미역맛살무침 포기김치	흑미밥/새우살죽 북어해장국 자장소스 유산슬볶음 단무지 포기김치	흑미밥/바지락죽 아욱국 돈불고기 도토리묵무침 상추쌈 포기김치	흑미밥/단호박죽 순두부국 고등어조림 연두부찜 치커리생채 포기김치	흑미밥/소고기죽 김치콩나물국 훈제오리볶음 무나물 새송이초장무침 포기김치	흑미밥/버섯죽 시금치된장국 가자미조림 청포묵김가루무침 얼갈이된장나물 포기김치
저녁 식단	백미밥/단호박죽 소고기장터해장국 브로콜리비엔나볶음 찐만두 청경채나물 포기김치	백미밥/단호박죽 버섯국 순대깻잎볶음 시금치들깨나물 오이생채 포기김치	백미밥/깻죽 근대된장국 돈채숙주볶음 쑥갓두부무침 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥/닭죽 소고기무국 오색진미전 새송이볶음 고들빼기무침 포기김치	백미밥/계란죽 된장찌개 순살돈가스 실곤약무침 마카로니샐러드 포기김치	백미밥/소라살죽 닭개장 두부강정 감자채볶음 부추무침 포기김치	백미밥/닭죽 어묵국 돈육김치볶음 연근조림 상추겉절이 포기김치

구분	일(07.24)	월(07.25)	화(07.26)	수(07.27)	목(07.28)	금(07.29)	토(07.30)
아침식단	백미밥/야채죽 미역국 메추리알조림 진미채야채무침 무짠지채무침 포기김치	백미밥/야채죽 열무된장국 떡갈비구이 김자반볶음 무생채 포기김치	백미밥/야채죽 곰탕 감자곤약조림 브로콜리볶음 깻잎지무침 포기김치	백미밥/야채죽 우거지된장국 두부조림 새송이볶음 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 해물완자조림 미역줄기볶음 도라지오이무침 포기김치	백미밥/야채죽 북어국 미트볼조림 파래무침 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 근대된장국 계란볶음 호박볶음 고춧잎장아찌 포기김치
점심식단	흑미밥/매생이죽 미니우동 훈제오리김치볶음 시금치나물 오복지 포기김치	흑미밥/매생이죽 순두부지개 고등어조림 브로콜리초장 상추겉절이 포기김치	흑미밥/소고기죽 시금치국 제육볶음 도시락맛김 오이생채 포기김치	흑미밥/새우버섯죽 도토리묵채국 닭살깻잎볶음 파래무침 아삭이무침 포기김치	흑미밥/닭죽 근대된장국 짜장소스 멸치볶음 단무지 포기김치	흑미밥/흑임자죽 새뱅이무국 소불고기 팽이미역줄기볶음 브로콜리&초장 포기김치	흑미밥/계란두부죽 어묵국 돈육무조림 청포묵김가루무침 열무무침 포기김치
저녁식단	백미밥/닭죽 얼갈이된장국 메추리알조림 마늘쫑어묵채볶음 청경채무침 포기김치	백미밥/흑임자죽 바지락미역국 떡갈비구이 햄감자채볶음 오복지무침 포기김치	백미밥/단호박죽 북어콩나물국 스크램블드에그 연근조림 깻살숙주무침 포기김치	백미밥/들깨죽 우거지된장국 가자미조림 소세지볶음 양파장아찌 포기김치	백미밥/소라죽 소고기미역국 두부조림 느타리호박볶음 치커리생채 포기김치	백미밥/소고기죽 닭개장 너비아니조림 새송이조림 양파장아찌 포기김치	백미밥/단호박죽 콩나물국 닭가슴살감자조림 미나리무침 도시락김 포기김치
구분	일(07.31)						
아침식단	백미밥/야채죽 소고기탕국 두부조림 호박볶음 도시락김 포기김치						
점심식단	흑미밥/매생이죽 콩나물국 돈육불고기 새우무조림 그린샐러드 포기김치						
저녁식단	백미밥/흑임자죽 배추된장국 카레소스 파래무침 열무나물 포기김치						

* 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.